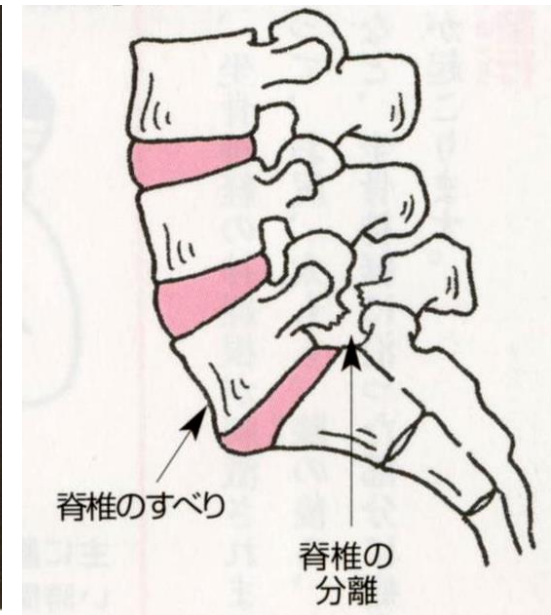


第3回質問練習会 2020-1-28

桐本

・すべり症の人の疲れの緩和の
仕方、施術の注意点

脊椎分離症は、スポーツなどの疲労骨折で、椎骨の関節突起の間が離れている状態で、先天的な要因もある。また、**すべり症**は脊椎が前方へずれを起こす症状で、10代では治りやすいが、20代を過ぎると、腰椎の位置が戻りにくくなり、症状も悪化しやすい。





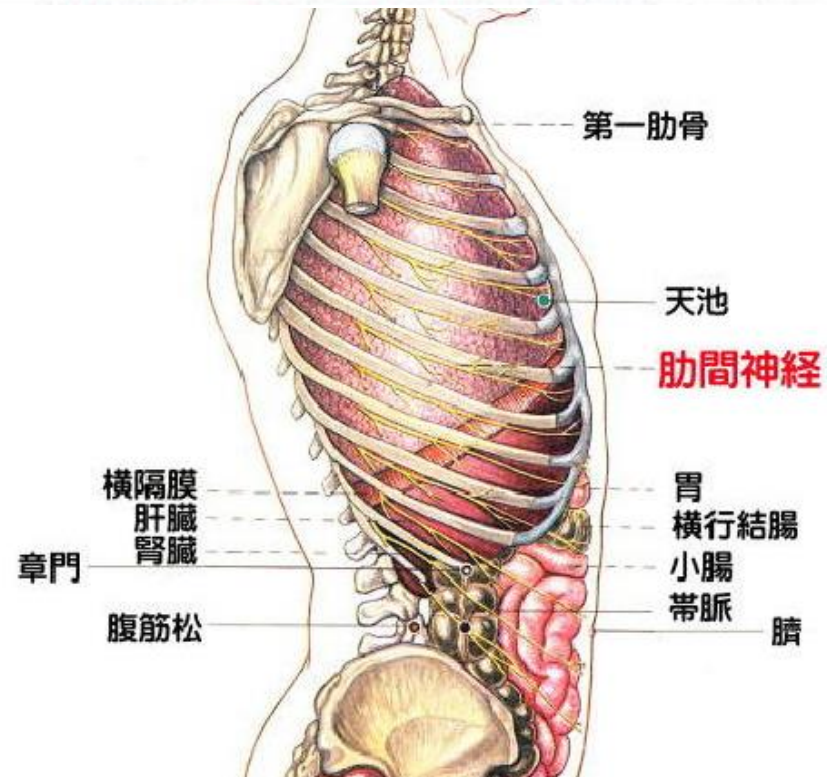
朝: 肋間神経痛で、胸がズキズキする方のストレッチ方法

赤坂: ご年配のお客様に多い、背中が湾曲している方の、お背中がおつかれというお客様(いくら押してもほぐれたかわからない)の有効な指圧のポイントなど聞きたいです。

神経名	神経根	分布
肋間神経 上群	T 1 ~ T 6	皮枝: 背部・胸部・腹部・後頸部・後頭部 筋枝: 外肋間筋、内肋間筋、腹横筋、上後鋸筋、下後鋸筋
		皮枝: 背部・胸部・腹部 筋枝: 腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋、錐体筋
肋間神経 下群	T 7 ~ T 12	皮枝: 背部・胸部・腹部 筋枝: 腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋、錐体筋

肋間神経痛はこんな病気

肋骨に沿っている神経を肋間神経と呼びます。この肋間神経が痛む症状を肋間神経痛といいます。

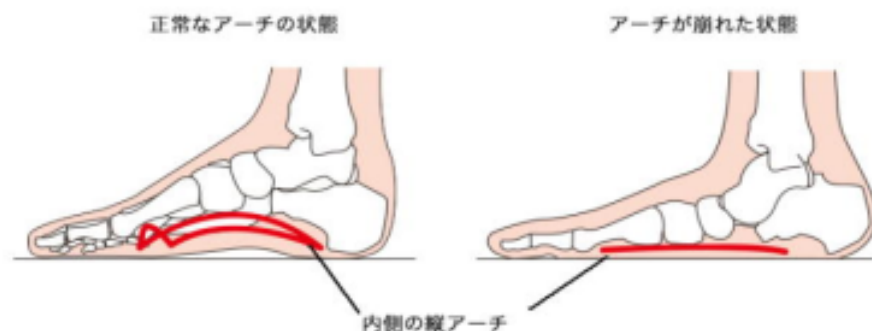


朝: 扁平足で足裏や足首に痛みが出ている方への施術法

扁平足と足のつり

足にはアーチ構造があり、効率よく体重をささえています。内くるぶしの下に、アーチをつり上げる働きをする後脛骨筋の腱が通っています。年齢による腱の変性や体重の負荷によって、筋力が落ちたり、腱が断裂すればアーチは低下します。成人期の扁平足は女性に多く発生します。この症状に関

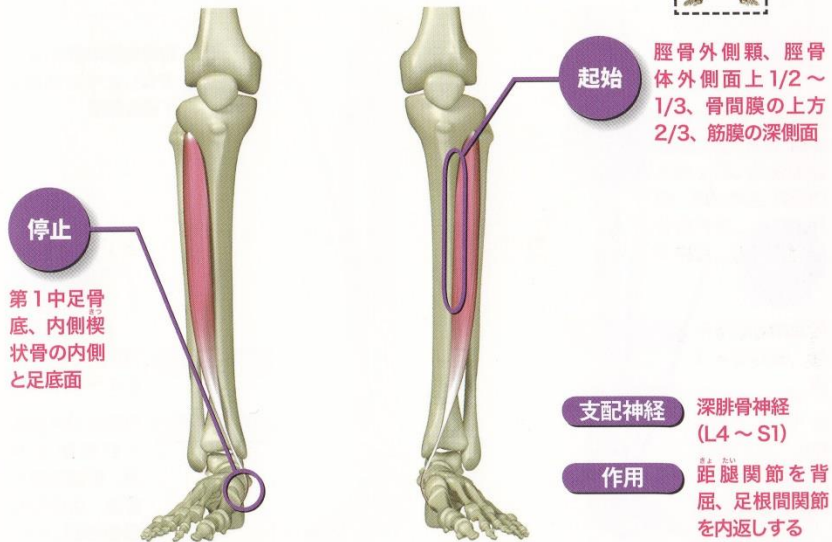
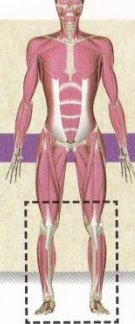
係するのは、**後脛骨筋**で、外反扁平足の場合は、**長腓骨筋**です。そして、土踏まずをついたときは、**母趾外転筋**、**短母趾屈筋**を弾くかストレッチするとよいでしょう。



前脛骨筋

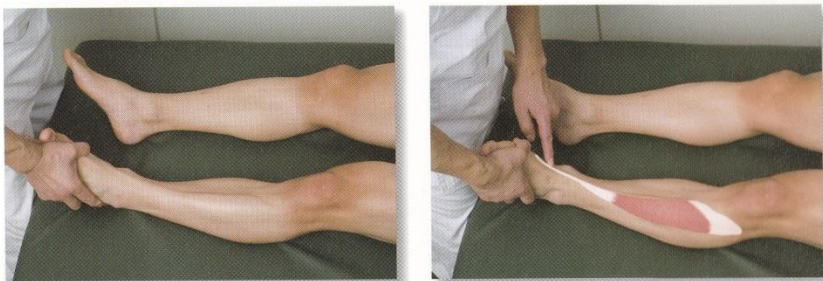
Tibialis anterior (ティビアリス アンティアリア)

脛骨の外側面にあり、近位では筋腹は厚く、遠位になると腱様になる。
筋線維は垂直に下降し、下腿遠位前面で隆起した腱で終わる。



👍 触診の手順とポイント 👍

1. 筋収縮と腱の隆起を観察し触知する

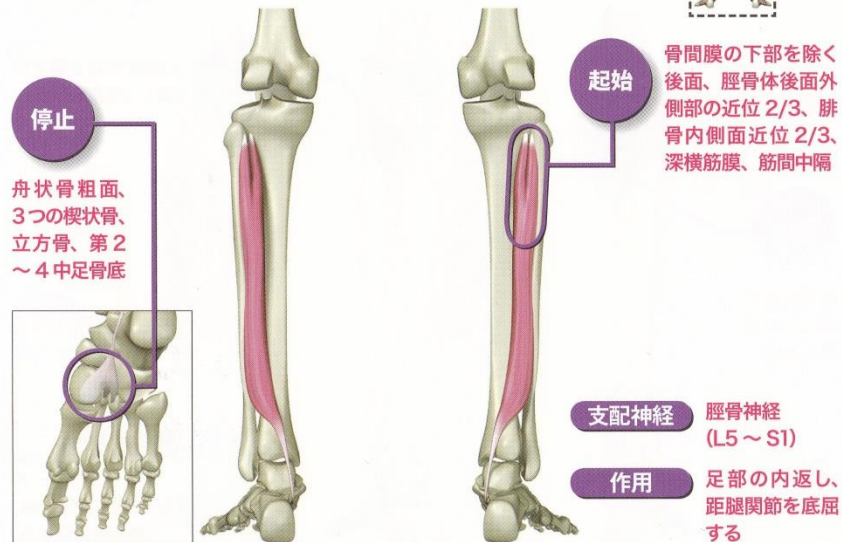
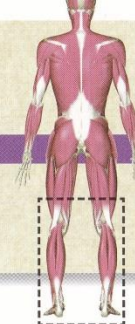


足部を内返ししながら足根を背屈すると、脛骨前縁外側で筋の収縮と腱の隆起を観察・触知できる。

後脛骨筋

Tibialis posterior (ティビアリス ポスティタリア)

下腿骨間膜の後面にある羽状筋で、屈筋群の中では最も深部にある。
下腿後方上部では、長母趾屈筋と長趾屈筋が上に重なっている。



👍 触診の手順とポイント 👍

1. 抵抗をかけ腱の緊張と筋腹の収縮を触知する



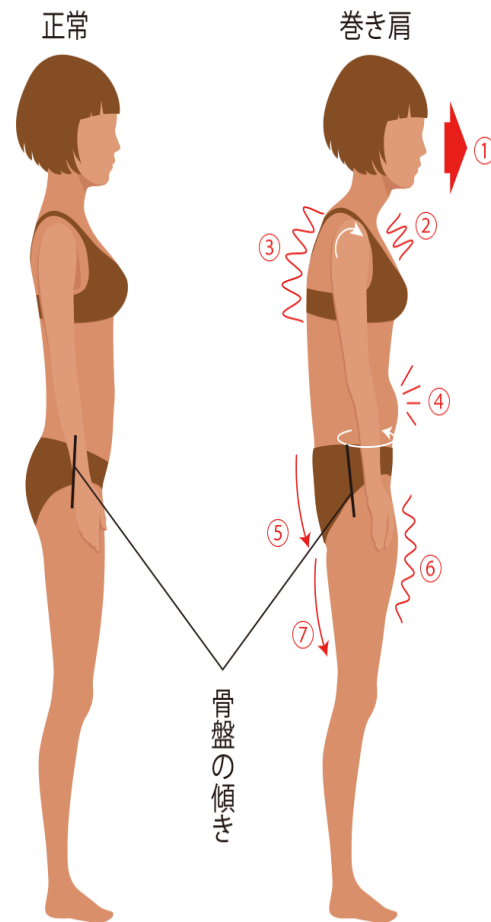
足関節底屈・足部内返しに抵抗をかけると、内果後方から舟状骨粗面に走る腱を観察でき、指腹を当てれば腱の緊張を触知できる。近位にたどると、長指屈筋の外側で、筋腹の収縮を触知できる。

赤坂:内巻き肩で肩首主訴のお客様への有効な指圧の場所とストレッチ。

仕事でのデスクワーク、パソコン作業、スマホを操作するところで、現代人は前にかがみこむ姿勢で過ごすことが多くなっています。手を前に出しての作業となるため、背中を丸めて頭を前に出すだけではなく、常に両肩を前に突き出した姿勢になっています。この姿勢は、ストレートネックにもなります。

猫背といえば背骨の上のほうに曲がっているイメージですが、それだけではなく肩を前につきだして肩甲骨ごと肩が前に行っていることが多く見られます。この状態は一般的に「巻き肩」と呼ばれており、多くの場合「猫背」と合わせて見られます。この姿勢は肩こりの原因になったり、場合によっては首や胸の所で神経が締め付けられて手に痺れが出る「胸郭出口症候群」という病気の原因になる場合もあります。

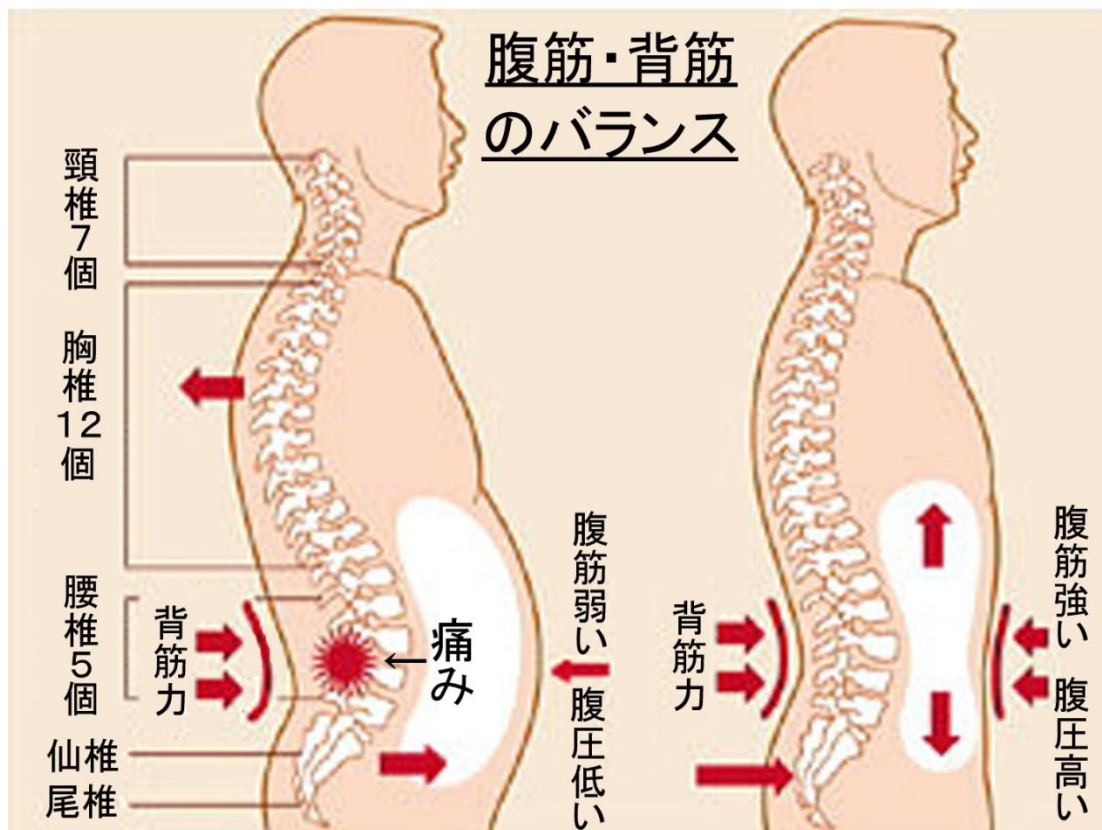
そして、膝が悪く、伸びない場合も、膝のバランスを背中で調整して、巻き肩になる場合もあります。



市川: 反り腰の対処法

反り腰とは、骨盤が前傾し、内臓が正しい位置に収まっていない状態をいいます。これは、姿勢を保持するための「主要姿勢筋」という筋肉が大きく関係してきます。

主要姿勢筋とは、頭部を支える頸部筋、背骨を支える脊柱起立筋、太ももの裏側にある大腿二頭筋、足首を動かすヒラメ筋で、いずれも体の背面にある筋肉。これらの筋肉が衰えていたり、うまく使えていなかったりすると、体が支えられず、前に倒れるような状態になります。特に、骨盤の後ろとつながっている大腿二頭筋が弱いと、骨盤は前傾しまうのです。その結果、体は前に倒れないようにバランスをとろうとするため、腰のあたりで「反る」姿勢になります。これが「反り腰」なのです。



清水:ストレートネックの施術

伊藤:首がガチガチにかたくなっている方、デコルテ、頭、肩、首のほぐす順番と施術
順番は、デコルテ・首・肩・頭の順です。

②ストレートネック

最近ではパソコンが普及し、仕事などでパソコンの作業を長時間行っている方も多いと思います。しかしパソコンなどのデスクワークで長時間無理な姿勢を取ると、頭を支える筋肉は働き続け、伸縮が伴わないので、筋肉は酸素・栄養不足となり、こりの原因になります。

頸椎のカーブがなくなる「ストレートネック」

ストレートネック

ストレートネックは、前傾姿勢を長く続けたことにより、頸椎本来の「S」字カーブが失われた状態。



正常な頸椎



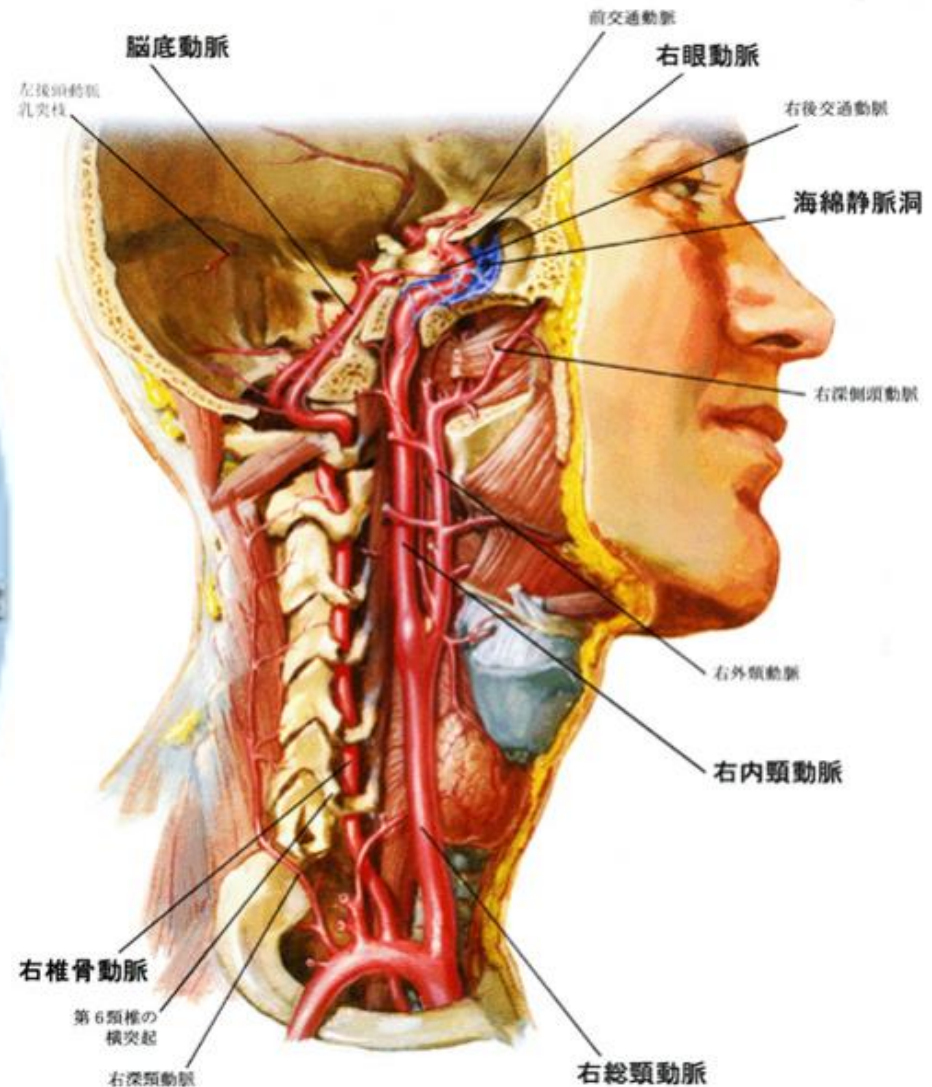
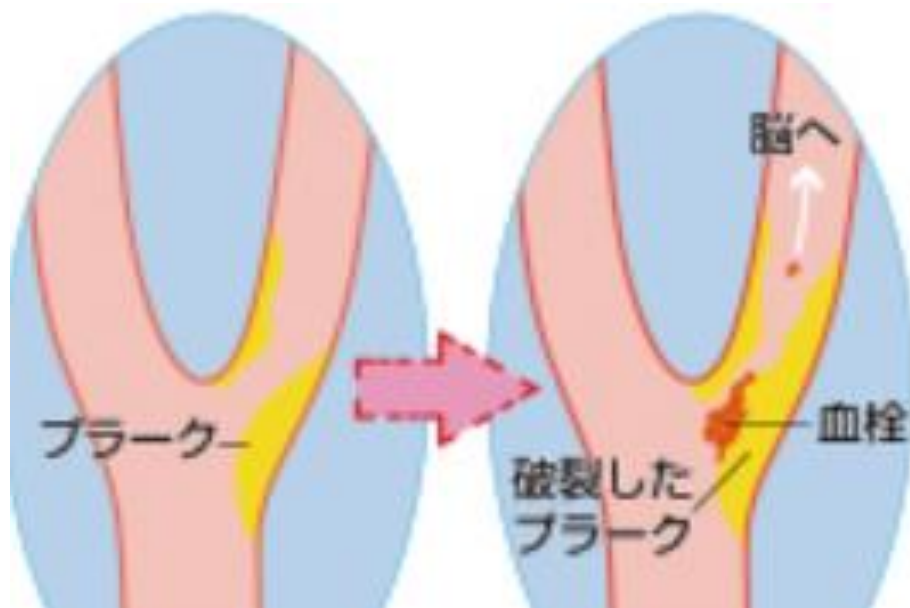
自分がストレートネックかどうかをチェックしてみましょう。

壁に背中をつき、あごを引いて真っ直ぐ前を見て立ち、両踵、両肩、肩甲骨、後頭部の4カ所が壁についているれば問題はありません。しかし、ストレートネックになっている場合は、**後頭部が壁につきずらい**のです。その場合は、顎を引いて座るように心がけることから始めてみましょう。



伊差川:首がつかいけど、高齢になると首の血管が切れる場合があると言われたので、首は揉まないで欲しいと言われました。どのような施術や対応が望ましいでしょうか？

頸動脈には、**プラーク**と呼ばれるコレステロールなどの脂肪からなる粥状(じゅくじょう)物質が付着していることがあります。その頸動脈プラークは、時に破裂して、血栓が形成され、脳梗塞の原因になる場合もあります。



玉利:便秘の方への対処

①弛緩性便秘

大腸の運動が低下したために起こる便秘のこと。腸管の緊張が緩み、便を押し出す力がなく、便から水分がなくなっていくカチカチになる。便秘の中で最も頻度が高い。

②痙攣性便秘

副交感神経が過度に興奮することによって腸管が緊張し、便がうまく運ばれず、うさぎのフンのようにコロコロとした便になる。精神的ストレスや過敏性腸症候群などが原因。

③直腸性便秘

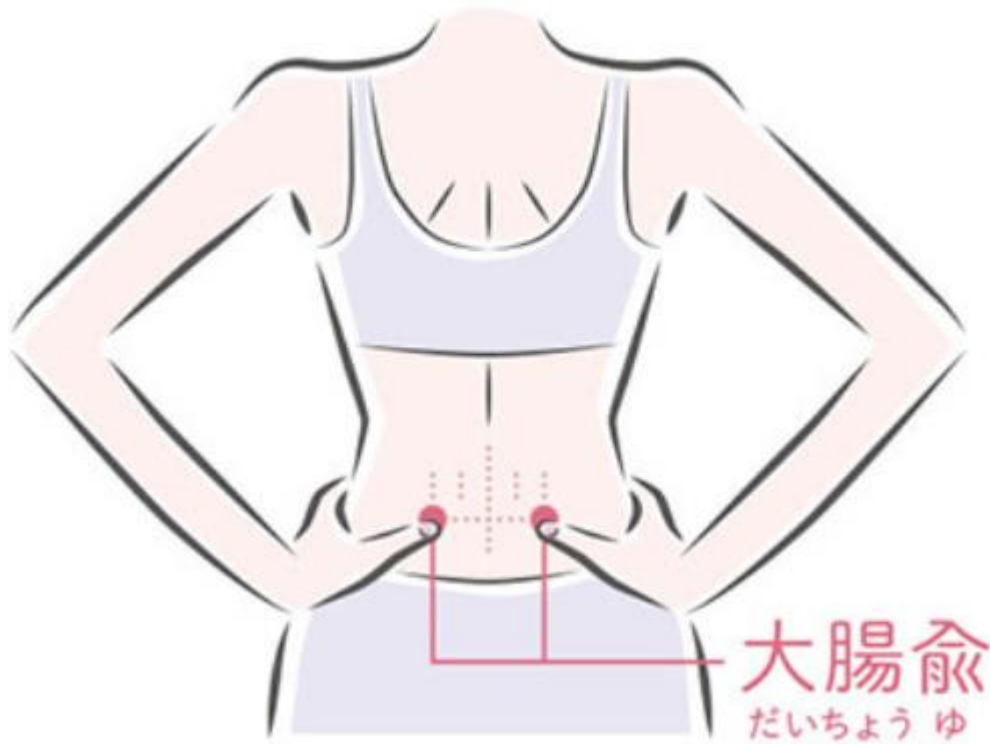
便が直腸に到達しても排便のサインが起こらず、直腸に便が停滞してしまう状態のこと。排便を我慢することが原因となるほか、高齢者や寝たきりの人に多い。

そもそも「便」って何からできているの？

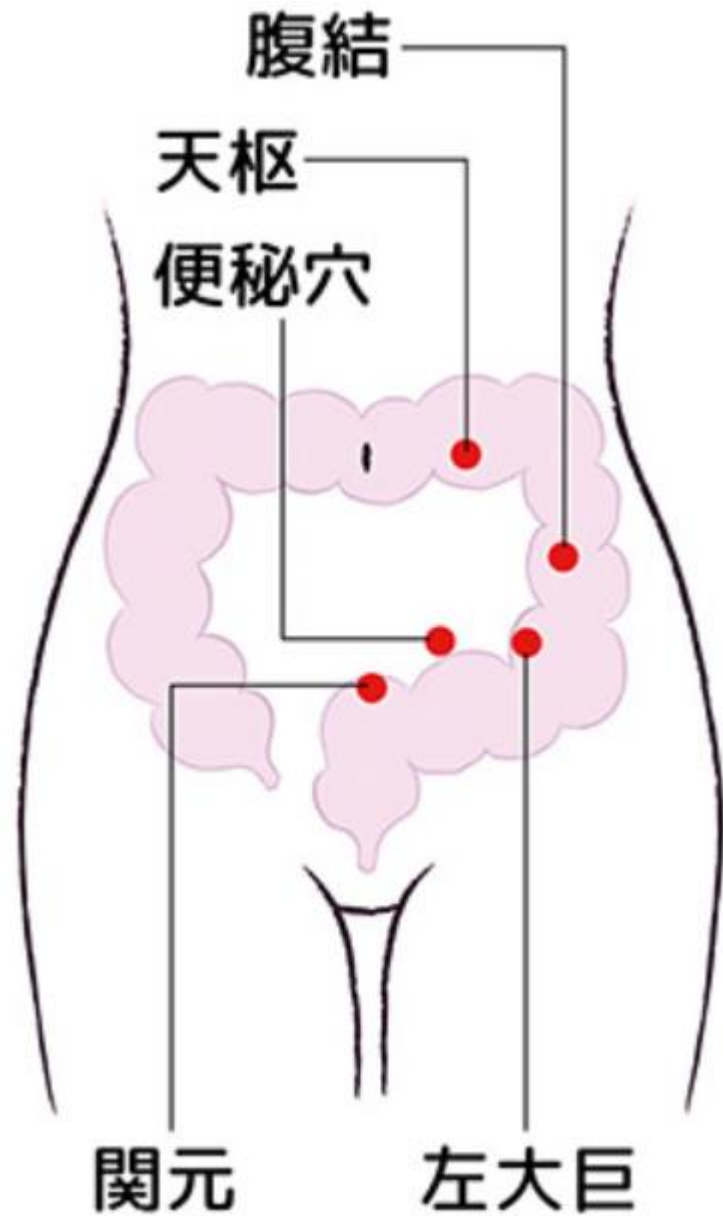
健康な人の場合、便の約80%が水分でできています。そして、約7%が食もののカス、約7%が生きた腸内細菌、約6%が腸粘膜の剥がれ落ちたものでできています。

大切なのは便に含まれる腸内細菌。なぜ、腸内細菌が大切かというと、腸内の細菌が体の健康に大きく貢献しているからです。腸内細菌は「善玉菌20%」「悪玉菌10%」「日和見菌70%」の3種類に分けられると考えられています。

なので、食物繊維、水分、穀物、いも類、豆類、ひじき、寒天、果物など、食物繊維を豊富に含む食品をしっかりと摂りましょう。乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや、納豆などの発酵食品、ビフィズス菌など善玉菌のエサになるオリゴ糖も大切です。



関元のツボ: 正中線(身体の中心線)上にあり、
臍より指4本分(3寸)下



伊藤:ぎっくりをやったばかりの方がマッサージに見えるのですが、炎症してるのでと説明したのですがうまく伝わりませんでした。納得してくれる説明方法を教えてください。

外傷性腰痛は、腰椎の椎間関節の亜脱臼であるぎっくり腰や疲労骨折による脊椎分離症や脊椎すべり症などにより起こる。

ぎっくり腰は、腰椎の椎間関節がずれるために起こる痛みで、歪みのはっきりわかる特徴がある。急性の痛みがとれても歪みを治さないと、再発する可能性が高い。

そして、マッサージをすると、せっかく支えている筋肉が緩むため、立てなくなることもある。



中村:女性の方で、股関節が痛むというお客様、病院に行くと、異常なし、もしくは、軟骨のすり減りによる痛みと診断されるケースが多いようです。
そういう方への可能な施術法、やってはいけない施術
(股関節唇損傷や変形性股関節症についても知りたいです)

変形性股関節症の原因

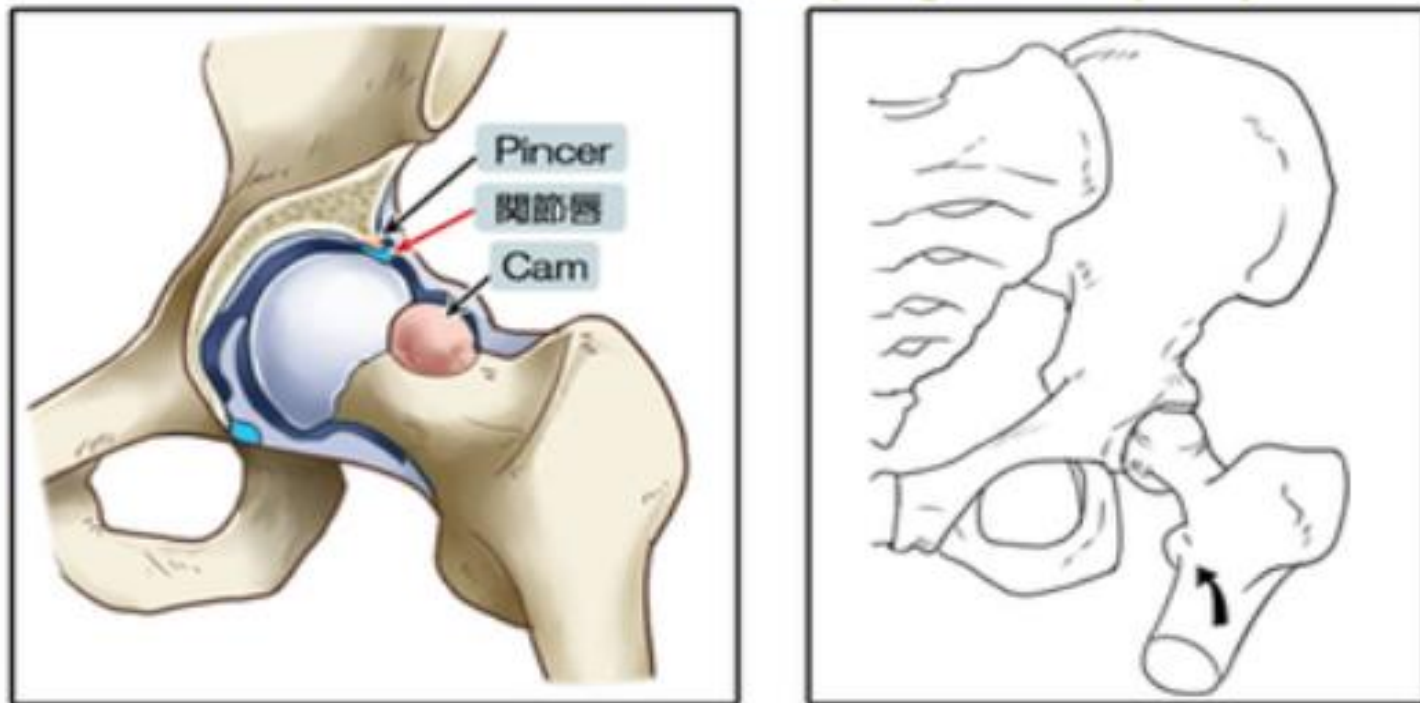
変形性股関節症のほとんどは「**臼蓋(きゅうがい)形成不全**」が原因で発症します。股関節には、臼蓋という受け皿のような部分があり、この臼蓋の形状が小さすぎるなど不完全なために、股関節に痛みを生じるのが「臼蓋形成不全」です。「臼蓋形成不全」は臼蓋の形成が不完全なために、**大腿骨側の軟骨に摩擦**が生じて軟骨が磨り減ります。その結果、股関節が変形して炎症が起きてしまう病気です。



FAIは2003年にスイスのGanzらのグループによって提唱され、近年注目されている概念です。Femoroacetabular impingementを略してFAI、または日本語で「**大腿臼蓋インピンジメント**」や「**股関節インピンジメント**」とも呼ばれます。**インピンジメント**は「衝突」や「挟み込む」という意味です。

股関節の受け皿となる骨盤の臼蓋や大腿骨の骨形態異常があると、股関節を大きく動かす際にこれらが衝突し、挟み込まれる**股関節唇**が**損傷**するということが分かってきました。

Femoroacetabular impingement (FAI)



大腿骨頸部と臼蓋縁が衝突(インピンジメント)することにより二次的な変化を引き起こし股関節の疼痛と運動制限をきたす病態

中村: 疲れてくると膝裏が辛くなるというお客様がいて、普段リフレクソロジーでオイルを使用しながら流しているのですが、オイルなしで膝裏の詰まりやダルさを解消する方法はありますか？

(膝裏と腰痛は密接に関係していると思うので、そのお客様も腰はかなりガチガチです。腰もしっかり解すようにはしています)



下腿三頭筋

1. 腓腹筋 (脛骨神経、L5～S2): **膝関節の屈曲**

起始: 大腿骨外側上顆

2. ヒラメ筋 (脛骨神経、L5～S2): **足の底屈**

起始: head of fibula、腓骨体上部後面

停止: 腓腹筋とヒラメ筋は合して踵骨腱 (アキレス腱) を作り踵骨につく

後藤:

- ①背面のストレッチ
- ②肩甲骨周りが硬い人へのストレッチ
- ③シニア向けストレッチ
- ④足裏にむくみがある方に足裏の指圧をしていいかどうか
- ⑤末端冷え性の人への施術

木村:

- ①腰部がお疲れで、でも揉み返すから触らないで欲しいと言われたとき。
- ②四十肩や五十肩で、肩の可動域が極端に狭い方の肩部。

榎田(えのきだ):

- ①うつぶせが苦しい方が背中を強く圧してほしいと言ったらどうするか
- ②関節が緩い人にうまくストレッチするやり方
- ③強く圧して欲しいと言われ強めにすると筋肉が硬くなるがご本人は強くと言う場合どうするか
- ④お客さまが満足感を感じる施術をするためのコツ

諸橋(もろはし)

- ①ストレッチからストレッチの上手く移行するための体の使い方